

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他(調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
15	金	10時 昼食	りんごジュース				ジュース	
			冷やし中華	鶏卵、ハム	砂糖、胡麻、中華麺	生姜、きゅうり	醤油、酢	457 kcal
			鶏肉のカレー風味揚げ	鶏肉	片栗粉、油	にんにく	塩、醤油、酒、カレー粉	15.8 g
16	土	10時 昼食	パイナップル				パイナップル	14.7 g
			チーズポテト	チーズ	じゃが芋		塩	
19	火	10時 昼食	牛乳	牛乳				
			すき焼き風煮井	牛肉、豆腐	胚芽米、油、蒟蒻、砂糖	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、太ねぎ、絹さや	醤油	458 kcal
			野菜の即席漬け			キャベツ、きゅうり、人参	ふじっこ、醤油	11.4 g
20	水	10時 昼食	ミニゼリー				ゼリー	19.4 g
			お麩ラスク		バター、砂糖、お麩			
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
21	木	10時 昼食	ごはん		胚芽米			533 kcal
			ツナ入り玉子焼き	鶏卵、ツナ	油、片栗粉、砂糖	グリーンピース、人参	醤油、コンソメ	14 g
			中華風和え物	ハム	砂糖、ごま油	キャベツ、きゅうり	醤油、酢	23.1 g
22	金	10時 昼食	のりスープ	のり		青ねぎ		
			ココアクッキー		薄力粉、バター、砂糖		ココア	
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
23	土	10時 昼食	ごはん		胚芽米			485 kcal
			麻婆茄子	豚肉、味噌	油、砂糖、片栗粉	生姜、にんにく、茄子、人参、ピーマン	鶏ガラ、醤油	12.7 g
			にらたまご汁	鶏卵	片栗粉	にら	塩、醤油	14.3 g
24	日	10時 昼食	りんご					
			バナナケーキ	牛乳	HM、砂糖、バター	バナナ		
			牛乳	牛乳				
25	月	10時 昼食	ごはん		胚芽米			415 kcal
			大豆の磯辺煮	大豆、油揚げ、鶏肉、ひじき	油、蒟蒻、砂糖	人参	醤油	16.7 g
			和風サラダ	わかめ、しらす干し	油、砂糖	レタス、きゅうり	酢、醤油	11.8 g
26	火	10時 昼食	しめじとキャベツのみそ汁	味噌、わかめ		人参、しめじ、キャベツ、青ねぎ		
			ジャムサンド		パン		ジャム	
			りんごジュース				ジュース	
27	水	10時 昼食	パン		パン			536 kcal
			ボークビーンズ	豚肉、大豆	油、じゃが芋、砂糖	玉ねぎ、人参、マッシュルーム	コンソメ、ケチャップ、ウスター	16.5 g
			コーンサラダ		砂糖、オリーブ油	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	みかん缶、酢	12.5 g
28	木	10時 昼食	オレンジ			オレンジ		
			おぼき風にぎり	きな粉	胚芽米、砂糖			
			牛乳	牛乳				
29	金	10時 昼食	ごはん		胚芽米			631 kcal
			かぼちゃコロッケ	豚肉、鶏卵	バター、薄力粉、パン粉、油	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、コーン	塩	17.2 g
			豚汁	豚肉、豆腐、味噌	じゃが芋	ごぼう、人参、大根、ほうれん草		19.8 g
30	土	10時 昼食	黄桃缶				黄桃缶	
			レーズンマフィン	牛乳	HM、砂糖、バター		レーズン	
			りんごジュース				りんごジュース	
1	日	10時 昼食	ごはん		胚芽米			587 kcal
			鮭のきのこ焼き	鮭、チーズ	油	椎茸、しめじ、人参、ピーマン	塩、こしょう	20.3 g
			もやしの胡麻和え		胡麻、砂糖	もやし、きゅうり	醤油	24.9 g
2	月	10時 昼食	さつま汁	豚肉、味噌	さつま芋	人参、ごぼう、ほうれん草		
			揚げパン	きな粉	パン、油、砂糖			
			野菜&フルーツジュース				ジュース	
3	火	10時 昼食	五目うどん	豚肉	うどん	人参、白菜、しめじ、小松菜	塩、醤油、みりん	484 g
			ひじきサラダ	ひじき、鶏肉	マヨネーズ	コーン、人参		15.7 g
			梨			梨		8.0 g
4	水	10時 昼食	枝豆にぎり		胚芽米	枝豆	ふりかけ	
			りんごジュース				ジュース	
			夕焼けごはん		胚芽米	人参	塩、酒	453 kcal
5	木	10時 昼食	五目炒り豆腐	鶏肉、豆腐、かまぼこ、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ	醤油	15.3 g
			たたききゅうり		砂糖、ごま油	きゅうり	塩、醤油、酢	11.6 g
			わかめスープ	わかめ	ごま油	太ねぎ	鶏ガラ、醤油、塩	
6	金	10時 昼食	牛乳羹	牛乳、寒天	砂糖		黄桃缶	
			牛乳	牛乳				
			キーマカレー	牛肉、豚肉、スキムミルク	胚芽米、油	玉ねぎ、人参、トマト、生姜、グリーンピース	カレールウ	643 kcal
7	土	10時 昼食	ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、レモン	塩	19.6 g
			りんご			りんご		23.3 g
			さつま芋ケーキ	鶏卵	HM、砂糖、バター			
8	日	10時 昼食	野菜&フルーツジュース				ジュース	
			ごはん		胚芽米			542 kcal
			ツナ入りかに玉風	ツナ、鶏卵	砂糖、片栗粉	グリーンピース、人参	醤油、コンソメ	16.2 g
9	月	10時 昼食	ビーフンスープ	わかめ	ビーフン、ごま油	太ねぎ	塩、醤油、鶏ガラ	23.4 g
			バナナ			バナナ		
			ブラマンジェ	牛乳、生クリーム、寒天	砂糖、片栗粉		ジュース	